



Cinco Maneras de Evitar Enfermedades después de Regresar a las Clases

El Centro de Control de Enfermedades (CDC), da a saber que los niños de la escuela primaria se enfermarán 8 – 12 veces cada año. Es más de un poco. ¿Se sorprenderán dónde se juegan los microbios? No es el baño porque se limpian los accesorios del baño. La cosa más llena con microbios es el bebedero. ¿Qué puede hacer para proteger sus niños y su familia? Puede usar estos guías para enseñar sus niños a protegerse contra los microbios.

1. Permitir que el agua corra un poco antes de beber del bebedero, y asegurarse de no poner la boca directamente al bebedero. O, tal vez mejor, llevar un frasco de agua para mantenerlo para sí.
2. Niños necesitan suficiente sueño, de 10 – 11 horas cada noche. Sin suficiente sueño, no puede funcionar correctamente su sistema inmunitario, y se pondrán enfermos más fácilmente.
3. Ejercicio. Tener la meta de 60 minutos de juego físico cada día, aún durante los tiempos más fríos. Recordar poner suficiente ropa para la temperatura afuera – no permitir que los niños quedan adentro.
4. Comer saludablemente. Para ayudar al sistema inmunitaria de sus niños durante el tiempo de resfriados e influenza, darles suficiente vitamina C. El jugo no es la mejor fuente, puesto que contiene mucho azúcar. La mejor manera de tomar suficiente vitamina C es comer una variedad de frutas y verduras.
5. Lavar las manos por 20 segundos. Un gel antiséptico para las manos es muy popular, pero nada funciona tan bueno como lavarse las manos con agua y jabón. Enseñar a los niños a lavarse las manos por el tiempo en que pueden cantar “Happy Birthday” dos veces, mientras lavando todas las superficies de las manos y muñecas antes de enjuagar.

¿Está Saboteando Su Ejercicio Diario?

Aquí hay cinco maneras que personas debilitan sus esfuerzos a mantenerse en forma.

1. ¿Hace algo para entrar de calor? No entrar al calor le prepara para rasgaduras de los músculos u otros heridos. Esto le pondrán obstáculos en su camino.
2. ¿Come saludablemente? Si no come los nutrientes necesarios para hacer ejercicio, su cuerpo descompondrá los músculos para energía.
3. ¿Usa su teléfono durante el ejercicio? Usar el teléfono resuelta con pausas más largas. Así su metabolismo vuelve a un estado de descanso y disminuye el impacto de hacer el ejercicio.
4. ¿Hace ejercicios a grupos de músculos opuestos? Por ejemplo, ¿hace ejercicio para los cuádriceps y bíceps femoral? ¿Los bíceps y tríceps? Puede hacer un press de banco y luego remar de máquina. Si no se entrena los músculos opuestos, se pone a riesgo para un desbalance, que puede conducir a heridos de sobreuso.

Rincón de Recursos Técnicos



Drugs.com.

Cuando necesita información fiable acerca de cierta medicina, sólo lo que necesita hacer es mirar en su teléfono. Para la guía definitiva de todo relacionado a medicinas, busca la aplicación Drugs.com. Es gratis.

Clasificación 4.5 de 5. Disponible para iPhone y Android.

15 Refrigerios Saludables para los Niños

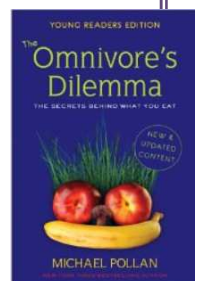
1. Parfait: Extender capas de yogurt de vainilla y mandarinas o arándanos azules en un vaso hondo. Esparcir granola encima de todo.
2. Apio y más: Untar tallos de apio con mantequilla de maní o queso para untar. Poner uvas secas encima.
3. Sándwich al revés: Untar mostaza en una rebanada de pavo de la delicatessen. Envolver un palito de pan con la rebanada.
4. Camino pedregoso: Quebrantar una galleta Graham en pedazos de tamaño de un bocado. Añadir pudin magra de chocolate con unos malvaviscos en miniatura.
5. Mini Pizza: Tostar un muffin inglés, salpicar con salsa de pizza, y rociar con queso mozzarella magro.
6. Sándwich de tortilla: Untar una tortilla con mostaza. Añadir una rebanada de pavo o jamón, queso magro, y lechuga. Enrollar.
7. Sándwich cortado: Hacer un sándwich con pan integral. Cortar su forma favorita usando un cortapastas. Comer la forma y los restos.
8. Banana Split: Cubrir un banana con yogurt helado de sabores vainilla y fresa. Esparcir su cereal integral encima.
9. Avena de Pastel de Manzana: Cocer un paquete de avena con leche magra en la microondas. Mesclar puré de manzana. Esparcir canela rallada o aderezo de pastel de manzana.
10. Mantequilla de maní crujiente: Mesclar mantequilla de maní y corn flakes en un tazón. Formar en una bola. Enrollar en galletas de Graham molidas.
11. Sopa y más: Cocer sopa de tomate o verduras en la microondas y disfrutar con galletas integrales.
12. Cucurucho: Llenar un cucurucho de barquillo con fruta cortada y poner yogurt magra de sabor vainilla encima.
13. Palomitas de maíz: Esparcir queso Parmesana sobre palomitas de maíz calientes.
14. Bananas heladas: Pelar una banana, mojar en yogurt. Enrollar en cereal molido. Enfriar, y servir enfriado. (Antes de enfriar se puede poner un palito en el banana para comer como un palito de helados.)
15. Pan pita: Rellenar un pan pita con queso Ricota y rebanadas de manzana Granny Smith. Esparcir canela rallada.



Fuente: American Academy of Nutrition and Dietetics

Libro en Presentación para Lectores Jóvenes de Diez Años en Adelante:

De la lista de libros más vendidos que se compone del periódico *New York Times*, un libro, que ha cambiado la dieta de muchos americanos, ahora sale en forma para lectores jóvenes.



“¿Qué hay de comer?” parece una pregunta fácil – hasta que el periodista y comentarista de supermercados Michael Pollan investigó el asunto. Esta modificación para niños del libro de exploración en ventas de comida escrito por Pollan les ayuda a considerar las implicaciones personales y globales de sus elecciones de comida. Vemos como se adquiere la comida de muchas maneras, incluyendo caza-recolección, grandes comercios agrícolas, ranchos pequeños, comida rápida, hasta alimentos orgánicos.

Sale en forma corriente y cautivadora con datos al momento, muchas fotos, gráficos, e ilustraciones, tanto como temas en el epílogo. *The Omnivore's Dilemma for Kids* contiene un mensaje importante para la generación que más lo necesita. Ya es la hora de cambiar nuestros hábitos nacionales de comer – y ¡empieza con Ud.!